

INTERESSANTE WEBSITES

Naast de website www.care2share.nu zijn er nog meer interessante websites die je kunnen helpen bij het bespreekbaar maken van het thema jonge mantelzorgers.

Daarnaast beschikt (bijna) iedere gemeente in Nederland over een lokaal steunpunt mantelzorg. Ook zij kunnen helpen!

www.mezzo.nl

(Landelijke vereniging die opkomt voor mantelzorgers en zorgvrijwilligers)

www.bikkelseducatie.nl

(Educatieve clips rondom jonge mantelzorgers voor professionals en andere betrokkenen)

www.survivalkid.nl

(Voor jongeren die familie hebben met psychische- of verslavingsproblemen)

www.bijzonderebroerofzus.nl

(Voor jongeren met een broer of zus met een chronische ziekte, beperking, psychisch probleem of verslaving)

www.drankjewel.nl

(Voor jongeren die een ouder met alcoholproblemen hebben)

www.kopstoring.nl

(Voor jongeren die een ouder met psychische of verslavingsproblemen hebben)

www.113online.nl

(Een instelling die via internet en telefoon contactmogelijkheden biedt voor suïcidale mensen, hun naasten, betrokkenen en nabestaanden)

www.kankerspoken.nl

(Voor kinderen en jongeren tot 18 jaar die geconfronteerd worden met kanker in de naaste omgeving om hen te informeren en ondersteunen)

MEER WETEN? NEEM DAN CONTACT OP MET:



Hester Bats



(06) 41 24 11 20



h.bats@spectrumelan.nl

Care2share is een project van Spectrum en wordt mede mogelijk gemaakt door

VSBFonds.
iedereen doet mee

 provincie
Gelderland

SPECTRUM
partner met elan.



JONG EN MANTELZORGER



INFORMATIEBLAD

Voor professionals en vrijwilligers die werken met jongeren

Veel jongeren groeien op met ziekte en/of zorg thuis. Jongeren die zorg verlenen en die zich zorgen maken om en vaak zelf zorg tekort komen noemen we jonge mantelzorgers.

Jongeren weten zelf niet altijd dat ze mantelzorger zijn en weten dus ook niet de weg naar ondersteuning. Het is belangrijk dat je als professional of vrijwilliger in de omgeving van jongeren, bijvoorbeeld op scholen, in het jongerenwerk en bij verenigingen, het thema bespreekbaar maakt en signalen leert herkennen Zo

kunnen veel psychische problemen op latere leeftijd voorkomen worden. Als het bekend is dat een jongere mantelzorger is, kun je samen met hem/haar kijken of ondersteuning nodig is. In dit informatieblad vind je informatie die je kan helpen.

JONGE MANTELZORGERS

Aantallen

Mezzo, de landelijke organisatie voor mantelzorg en zorgvrijwilligers geeft aan dat 1 op de 4 jongeren wordt gezien als jonge mantelzorger. Dat zijn meer kinderen en/of jongeren dan je op het eerste gezicht denkt.

Wat zijn jonge mantelzorgers?

Kinderen en jongeren jonger dan 24 jaar bij wie thuis of in directe omgeving iemand al lang ziek, gehandicapt of verslaafd is.

Het kan gaan om:

- lichamelijke ziekte
- psychiatrische ziekte
- psychische ziekte
- verslaving
- lichamelijke of verstandelijke beperking



Wat doen jonge mantelzorgers?

- Ze zorgen voor iemand in hun directe omgeving
- Ze maken zich zorgen over deze persoon.
- En komen zelf vaak zorg tekort.

Welke zorg?

Als er iemand binnen het gezin ziek is, is er regelmatig ook professionele hulp. Denk bijvoorbeeld aan een medisch specialist, thuiszorg of fysiotherapeut. Toch komt een groot deel van de zorg neer op de overige gezinsleden. Kinderen en jongeren doen bijvoorbeeld extra veel huishoudelijke taken.

Daarnaast moeten ze soms helpen bij de persoonlijke verzorging of administratie, bij de opvoeding van jongere broertjes of zusjes, fungeren ze als klankbord voor één van de ouders of begeleiden ze de zieke naar activiteiten. En zo zijn er nog veel meer taken die ze oppakken.



JONG MANTELZORGER ZIJN HEEFT POSITIEVE EN NEGATIEVE GEVOLGEN

POSITIEF:

- + vroeg zelfstandig
- + meer levenswijsheid
- + meer begrip tonen voor anderen
- + aanleren praktische vaardigheden

NEGATIEF:

- overbelast zijn; vermoeidheid, slechte concentratie, piekeren en gespannen zijn en (vage) lichamelijke klachten
- zich te verantwoordelijk voelen
- door mantelzorgtaken minder tijd over voor sociale contacten, school, werk, hobby's en sport.

Afhankelijk van de mantelzorgsituatie is de binding met overige gezinsleden goed of juist niet.

Steun

Kinderen en jongeren kunnen steun zoeken bij vrienden, familie of burens. Maar ook op school bij hun leraar, mentor, zorgcoördinator of vertrouwenspersoon. Of bij de trainer van de sportvereniging, de jongerenwerker op straat, het steunpunt mantelzorg of de huisarts. En zo zijn er nog veel meer mogelijkheden. Het is het vooral belangrijk dat de jonge mantelzorger de veiligheid voelt om over zijn of haar zorgen te praten.

Ken jij een jonge mantelzorger?

- Toon belangstelling en begrip voor de situatie.
- Steunen doe je door er samen over te praten.
- Vraag wat het kind of de jongere nodig heeft en hoe jij kan helpen.
- Zoek samen een vertrouwenspersoon.

